

インフルエンザかな？
SERÁ INFLUENZA?



しょう じょう ひと
症状がある人へ

**PARA AQUELES QUE APRESENTAREM
SINTOMAS DA DOENÇA**

**浜松市
CIDADE DE HAMAMATSU**

参考：厚生労働省ホームページ

Extraído da HP do Ministério da Saúde, Trabalho e Bem Estar Social



新型インフルエンザに感染すると重症になるのですか？

No contágio pelo Novo Tipo de Influenza, o estado clínico pode se agravar?



いいえ、ほとんどの方が軽症で回復しています。

Não. Na maioria, tratam-se de sintomas leves e os pacientes estão se recuperando.

ただし、持病がある方々のなかには、治療の経過や管理の状況によりインフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いと判断される方がいます。とくに次の持病がある方々は、手洗いの励行、うがい、人混みを避けるなどして感染しないように注意してください。また、周囲の方々も、感染させないように配慮するようにしましょう。

Porém, as pessoas portadoras de doença crônica, dependendo do andamento do tratamento e condições de algumas pessoas, se contaminarem o risco de agravar é alto.

Principalmente as pessoas portadoras de doenças crônicas citadas abaixo, devem seguir as medidas preventivas como lavar as mãos, fazer gargarejo e evitar locais de aglomeração para evitar o contágio.

- 慢性呼吸器疾患（まんせいこきゅうしっかん）
Doenças do sistema respiratório crônicas
- 慢性心疾患（まんせいしんしっかん）
Doenças cardíacas crônicas
- 糖尿病（とうによびょう）などの代謝性疾患（たいしゃせいしっかん）
Doenças metabólicas (diabetes, etc...)
- 腎機能障害（じんきのうしょうがい）
Insuficiência renal
- ステロイド内服などによる免疫機能不全（めんえききのうふぜん）
Com baixa resistência imunológica (aplicação de esteróide)



さらに、次に該当する方々についても、インフルエンザが重症化することがあると報告されています。感染予防を心がけ、かかりつけの医師がいる方は、発症時の対応についても相談しておきましょう。

Além disso, as pessoas que se enquadram nos itens a seguir, foram consideradas pessoas de alto risco.

Solicitamos que realizem as medidas preventivas e consulte com o médico de costume sobre os procedimentos caso a doença se manifestar.

妊婦
Gestantes



乳幼児
Crianças



高齢者
Idosos





熱が出ていて、咳（せき）もあります。
Está com febre e tosse também.
 病院を受診する必要がありますか？
É necessário consultar um hospital ?



必ず受診しなければならないわけではありません。

Não necessariamente. pacientes estão se recuperando.

症状が比較的軽く、自宅にある常備薬などで療養できる方は、診療所や病院に行く必要はありません。

Se os sintomas forem leves, tomando os remédios que possui em casa e repousando, não haverá necessidade de ir ao hospital ou clínica.

ただし、前のページで紹介した持病のある方々など、感染することで重症化するリスクのある方は、なるべく早めに医師に相談しましょう。

Porém, as pessoas portadoras de doenças crônicas citadas na página anterior que ocorre o risco do quadro clínico se agravar, devem procurar um médico o quanto antes.

また、もともと健康な方でも、次のような症状を認めるときは、すぐに医療機関を受診してください。

Mesmo as pessoas saudáveis, caso apresentar um dos sintomas abaixo, devem procurar uma instituição médica imediatamente.

小児 Crianças

呼吸が速い、息苦しそうにしている

Respiração acelerada, falta de ar

顔色が悪い（土気色、青白いなど）

Palidez

嘔吐や下痢がつづいている

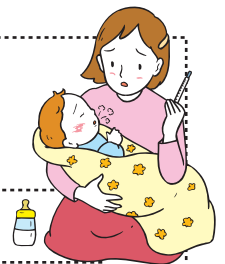
Vômito e diarreia contínuo

落ち着きがない、遊ばない、反応が鈍い

Agitado, não brinca e abatido

症状が長引いていて悪化してきた

Os sintomas estão contínuos e piorando



大人 Adultos

呼吸困難または息切れがある

Dificuldade respiratória e/ou falta de ar

胸の痛みがつづいている

Dores contínuas no peito

嘔吐や下痢がつづいている

Vômito e diarreia contínuos

3日以上、発熱が続いている

Febre por mais de 3 dias

症状が長引いていて悪化してきた

Os sintomas estão contínuos e piorando



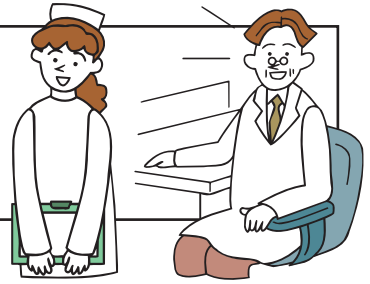


病院に行くことにしました

Decidi ir ao hospital .

どこの病院を受診すればよいのでしょうか？

Qual instituição médica devo consultar?



受診する医療機関の発熱患者対応の診療時間や入り口などが分かっていますか？

Você sabe o horário de atendimento e a entrada na instituição médica apropriada aos pacientes com febre?

もし、分からない場合には、まず電話をしてから受診方法について相談しましょう。

Caso não souber, verifique por telefone antecipadamente os procedimentos de consulta

発熱患者の診療をしている医療機関がどこにあるか分からない方

Para as pessoas que não sabem quais instituições médicas atendem pacientes com febre:



保健所などに設置されている発熱相談センターに電話をして、どの医療機関に行けばよいか相談しましょう。

Telefone para o Centro de Consulta sobre Febre (Hatsunetsu Sou Center), localizado no Centro de Saúde Pública (Hokenjo), e verifique qual instituição médica deve consultar.

発熱患者の診療をしている近隣の医療機関が分かっている方

Para as pessoas que já sabem quais instituições médicas atendem pacientes com febre



発熱患者の診療をしている医療機関に電話をして、受診時間などを聞きましょう。Entre em contato com a instituição médica e certifique o horário de atendimento entre outros. 事前に電話をしないまま、直接行かないように気をつけましょう。Não deixe de ligar antes de se dirigir ao local.

慢性疾患などがあってかかりつけの医師がいる方

Pessoas portadoras de doenças crônicas que consultam com médicos de costume



かかりつけの医師に電話をして、受診時間などを聞きましょう。Entre em contato com seu médico, verifique o horário de atendimento entre outros. 事前に電話をしないまま、直接行かないように気をつけましょう。Não deixe de ligar antes de se dirigir ao local.



妊娠している方

Para as gestantes



かかりつけの産科医師に電話をして、受診する医療機関の紹介を受けましょう。Entre em contato com seu obstetra, para encaminhá-la à instituição médica. 産科医師が紹介先の医師にあなたの診療情報を提供することがあります。Suas informações serão fornecidas à instituição médica.



呼吸が苦しい、意識が朦朧としているなど症状が重い方

Para as pessoas com sintomas graves, como dificuldades respiratórias e/ou semiconsciente



なるべく早く入院設備のある医療機関を受診しましょう。Consultar o quanto antes uma instituição médica que tenha unidade de internação. 必要なら救急車（119番）を呼びますが、必ずインフルエンザの症状があることを伝えます。Caso houver necessidade, chame a ambulância (119) e informe que está com os sintomas da influenza



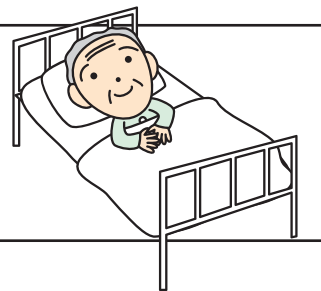


自宅で療養しています。

Estou em tratamento domiciliar.

家族が同居しているのですがどのような注意が必要ですか？

Quais os cuidados que minha família deve tomar?



同居している家族への感染を確実に予防することは困難です。

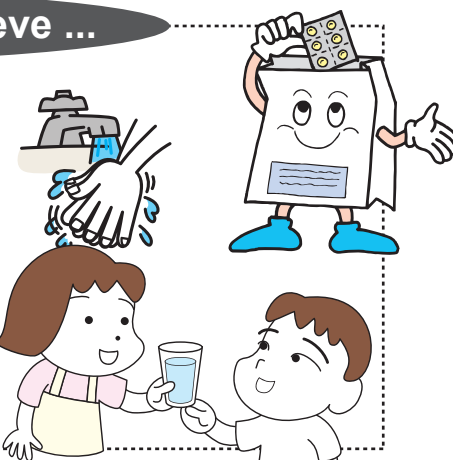
É difícil prevenir a contaminação dos familiares que residem juntos.

ただし、なるべく感染しないように、以下のことを心がけてください。

Porém, é necessário realizar as medidas preventivas, conforme segue abaixo:

患者であるあなたは… O paciente deve ...

- 咳エチケット（次のページ）を守りましょう
Seguir as regras de etiqueta da tosse (ver página seguinte);
- 手をこまめに洗いましょう
Lavar bem as mãos;
- 処方されたお薬は指示通りに最後まで飲みましょう
Tomar todo medicamento conforme indicado;
- 水分補給と十分な睡眠を心がけましょう
Tomar bastante líquido e repousar suficientemente.



患者の同居者は… Pessoas que moram junto com o paciente...

- 患者の看護をしたあとなど、手をこまめに洗いましょう
Após cuidar do paciente, procure sempre lavar as mãos.
- 可能なら患者と別の部屋で過ごしましょう
Se possível, ficar em uma sala separada do paciente;
- マスクの感染予防効果は限定的ですが、患者と接するときには、なるべくマスクを着用しましょう
É imprescindível utilizar a máscara quando aproximar-se do paciente.

- ※ 患者の使用した食器類や衣類は、通常の洗濯・洗浄及び乾燥で消毒できます
- ※ Os utensílios de cozinha (talheres, pratos, etc) e roupas usadas pelo paciente, podem ser desinfetados lavando, enxaguando e secando normalmente.



とくに、持病があったり、妊娠している方などが同居している場合には、なるべく別の部屋で過ごすなど、より確実な感染予防を心がけてください。また、念のためかかりつけの医師に相談しておきましょう。医師の判断により、予防のためのお薬が処方されることがあります。

O paciente na medida do possível, deve se manter e recuperar num quarto isolado, separado principalmente das pessoas portadoras de doenças crônicas e gestantes que residem juntos, para prevenção da contaminação. Por segurança, as mesmas devem consultar o médico. Dependendo do diagnóstico, o médico poderá receitar medicamentos para prevenção.

咳 (せき) エチケット *Etiqueta da tosse*



1. 周囲の人からなるべく離れてください。

Manter distância das outras pessoas

咳やくしゃみのしぶき (飛沫) は約2メートル飛ぶといわれています。
As gotículas lançadas pela tosse ou espirro, podem atingir até 2 metros.

2. 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで「口」と「鼻」をおおきましょう。

Ao tossir ou espirrar cubra a boca e o nariz com lenço de papel, etc. virando o rosto para o lado onde não há pessoas.

他の人にしぶき (飛沫) をかけないように心がけましょう。
Procure não espirrar ou tossir nas pessoas.

マスクをしていない場合には、ティッシュなどで口と鼻を覆うことも大切です。
Caso não esteja usando máscara, é importante usar lenço de papel.

使ったティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てましょう。
Jogar imediatamente no lixo o lenço de papel utilizado.



3. 咳やくしゃみを抑えた手を洗いましょう。

Lavar imediatamente a mão que usou para tapar a tosse ou o espirro.

咳やくしゃみを手でおおったら、手を石鹸で丁寧に洗いましょう。
A lavagem da mão deve ser feita com sabonete.



4. マスクを着用してください。

Usar máscara.

咳やくしゃみが出ている間はマスクを着用しましょう。
Utilizar a máscara quando estiver tossindo ou espirrando

使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱にすてましょう。
Após o uso, jogá-la no lixo.



- ※ 咳エチケットに加え、周囲への感染予防では、手洗いも大切です。
石鹸を使って15秒以上かけて洗いましょう。
洗った後は清潔なタオルやペーパータオルなどで十分に拭きましょう。

A lavagem da mão deve ser feita com sabonete e no mínimo 15 segundos, depois enxugar bem as mãos com pano limpo ou toalha de papel.



自宅で療養しています
Estou em tratamento domiciliar..
熱がさがったので外出してもいいですか？
Posso sair de casa, já que a febre baixou?



熱がさがっても、インフルエンザの感染力は残っていて、あなたは他の人に感染させる可能性があります。

Mesmo a febre baixando, o poder de contágio da gripe continua e você ainda pode contagiar outras pessoas.

完全に感染力がなくなる時期については、明らかでなく、個人差も大きいと言われます。

Ainda não se sabe o tempo certo para que o risco de contágio seja nulo, até porque este risco pode variar de pessoa para pessoa.

少なくとも次の期間は外出しないように心がけましょう。

No mínimo, procure não sair de casa no seguinte prazo:



熱がさがってから2日目まで
Até dois dias depois da febre baixar

ただし、現在流行している新型インフルエンザについては、発熱などの症状がなくなってからも、しばらく感染力がつづく可能性があることが、様々な調査によって明らかになっています。

Contudo, segundo dados de diversas pesquisas, sabe-se que o risco de contágio da atual nova gripe (shingata influenza) continua por um longo tempo mesmo após os sintomas (como a febre repentina) desaparecerem.

ですから、あなたが新型インフルエンザに感染していると診断されている場合や、あなたの周囲で新型インフルエンザが流行している場合には、発熱などの症状がなくなっても、周囲の方を守るため、さらに次の期間についてもできるだけ外出しないようにしてください。

Por isso, se você foi diagnosticado como portador da nova gripe, ou se o vírus está se propagando ao seu redor, procure não sair de casa no período indicado abaixo, mesmo que não apresente os sintomas, como a febre repentina, para proteger também ao próximo.



発熱や咳（せき）、のどの痛みなど症状がはじまった日の翌日から7日目まで
Até 7 (sete) dias após o aparecimento de sintomas

感染を食い止めるのは、一人ひとりの心づかいです

新型インフルエンザに「かからない」「うつさない」ように、注意しましょう

Para erradicar o contágio, depende da conscientização (colaboração) de cada um

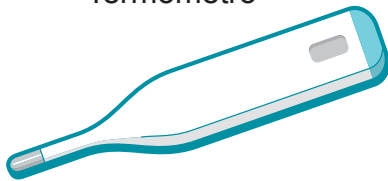
Vamos prevenir para não “ser contagiado” e nem “contagiar”



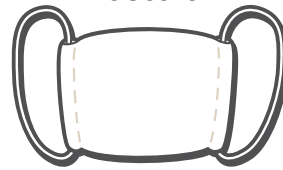
各家庭で用意しておこう 「予防対策グッズ」

Providencie em suas casas “*Produtos Preventivos*”

体温計
Termômetro



マスク
máscara



不織布タイプが良い
Máscara Cirúrgica Desscartável

消毒液
Produto para desinfetar



手洗い用石けん
sabonete para lavar as mãos



発熱相談窓口：浜松市保健所保健予防課 (はままつし ほけんじょ ほけんよぼうか)

Centro de Saúde Pública da cidade de Hamamatsu
- Divisão de Prevenção e Controle Sanitário

TEL : 053-453-6118

月曜日から金曜日 (祝日を除く) 午前8時30分～午後5時30分

Horário: Segunda à sexta-feira (exceto feriados) 8:30~17:30

インフルエンザかな? 症状がある人へ

Será Influenza? Para as pessoas que apresentarem os sintomas da doença

発行：浜松市

Editado: Cidade de Hamamatsu

作成：群馬県大泉町

Confeção: Cidade de Oizumi - Província de Gunma

翻訳協力：静岡県浜松市・静岡県磐田市

Tradução: Cidade de Hamamatsu - Província de Shizuoka
Cidade de Iwata - Província de Shizuoka

参考：厚生労働省ホームページ

Conteúdo: Extraído da HP do Ministério do Trabalho, Saúde e Bem Estar Social

2009. 9